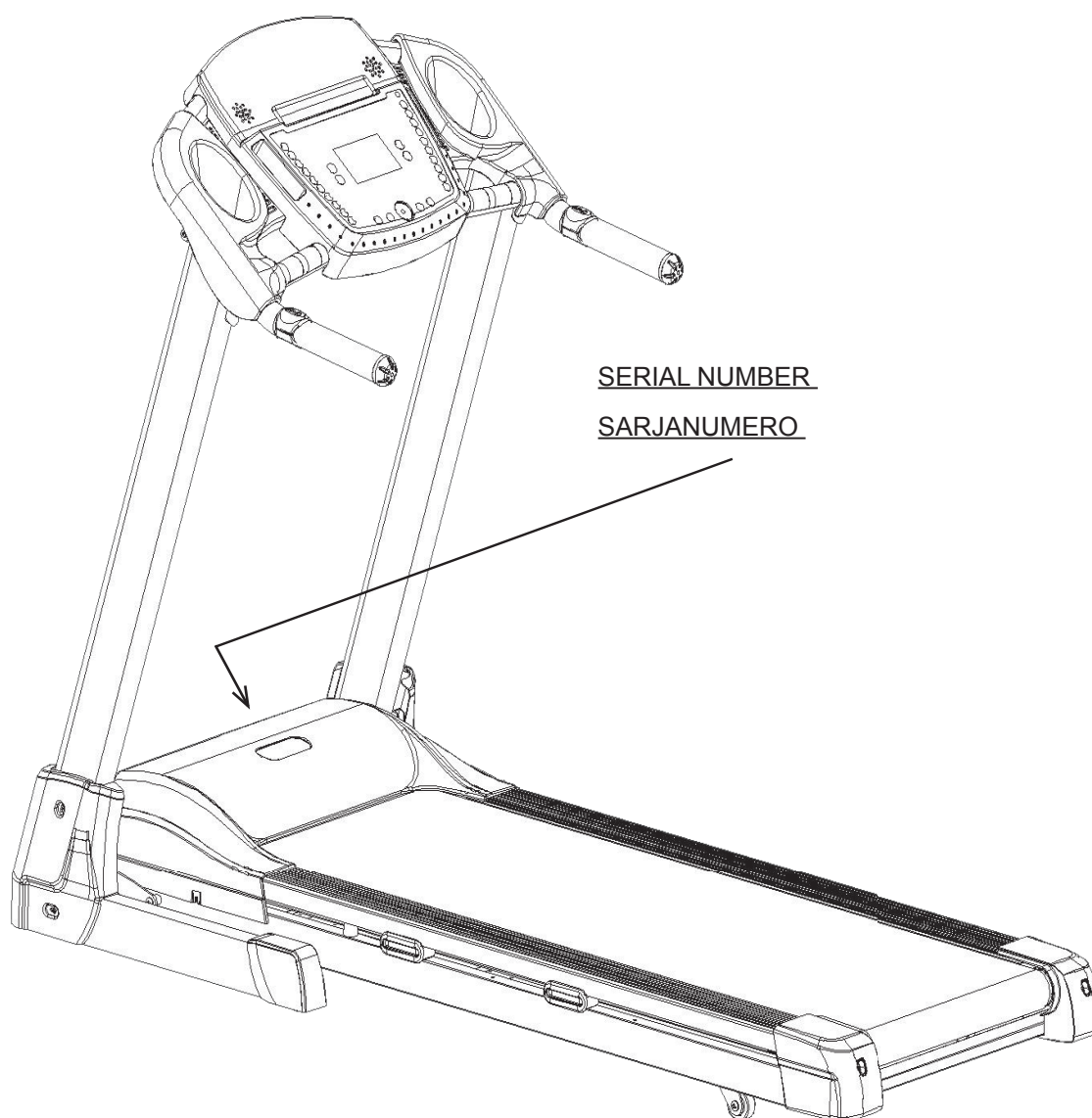


TUNTURI®

Pure^{2.1}

USER MANUAL.....02-15
KÄYTTÖOHJE.....16-29



It's easy to feel good!

ENGLISH
CONTENTS

Safety instructions	2
Assembly	3
Basics on exercising	4
User interface	6
Programs	8
Maintenance	11
Transport and Storage	12
Malfunctions	14
Technical specifications	15
parts list	30
Exploded view	31

**WELCOME TO THE WORLD
OF TUNTURI EXERCISING!**

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style.

With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. It is the responsibility of the owner to be sure that all users of this treadmill are informed of all warnings and precautions. The following precautions must always be followed:

WARNING

Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

WARNING:

To reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Keep pets and small children away from the treadmill at all times.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.
- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Treadmill must not be used outdoors. Treadmill tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 80 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.

- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (298 lbs).
- Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before beginning your workout. If you should encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull on the cord to disengage the safety key from the console. To continue operation, simply reinsert the safety key into the console.
- Remove the safety key and store it away in a safe place when the treadmill is not in use. Keep the safety key away from children.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

ASSEMBLY

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit

NOTE:

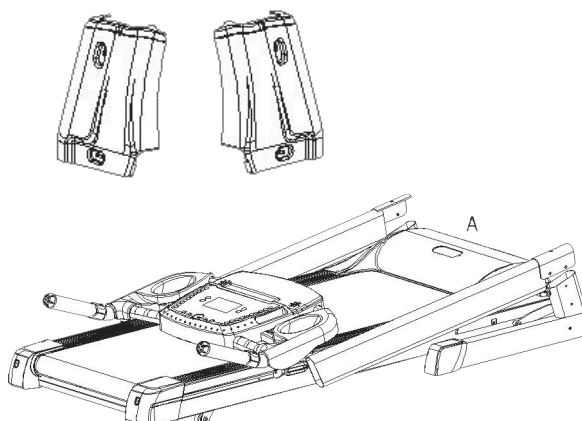
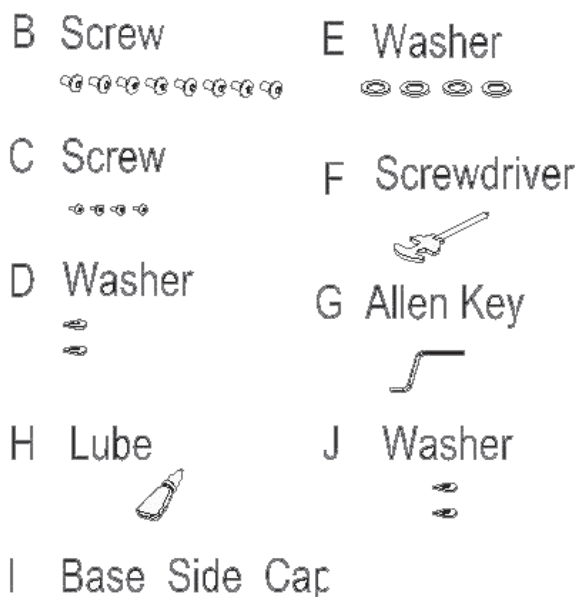
keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer.

STEP 1:

To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

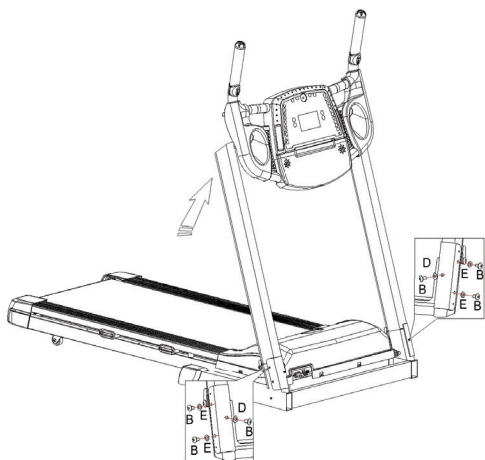
Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart.



part #	description	Q'ty
A	main frame incl. user interface	1
B	Screw (M8x20L)	8
C	Screw (M4x8L)	4
D	Washer (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Washer (Ø8xØ18x1.5)	4
F	Screwdriver	1
G	Allen key	1
H	Lube	1
I	Base side cap	2
J	Washer (Ø10xØ25x1.5)	2

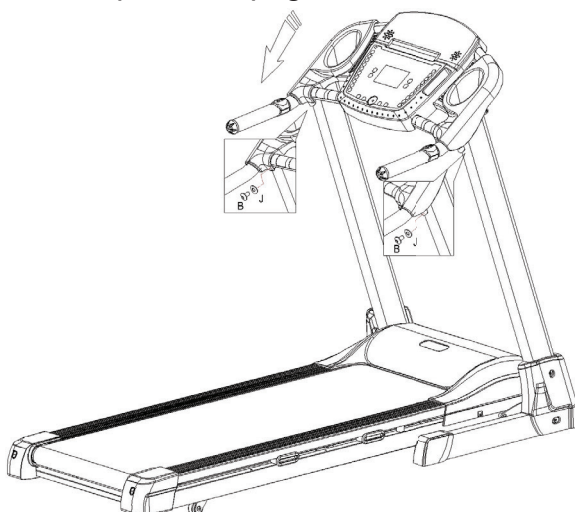
STEP 2

Lift up the upright, then place the screws (B) and washers (D, E) inside holes at the bottom of the upright. Use the allen key (G) to tighten them well.



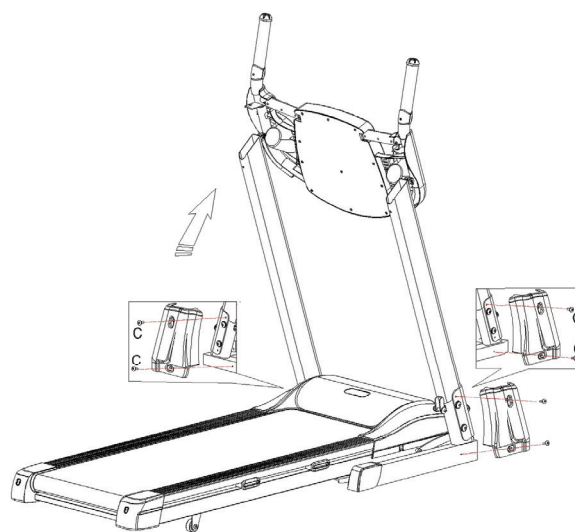
STEP 3

Put the console to the correct position. Use the allen key (G) to tighten the screws (B) and washers (J) inside holes at the top of the upright.



STEP 4

Attach side cap (I) with the screws (D) at the bottom of the upright, and tighten them well.



BASICS ON EXERCISING

ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER:

50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER:

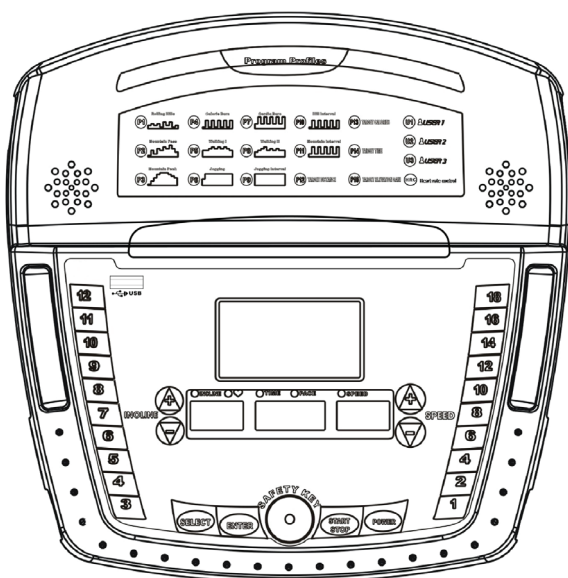
60-70 % of maximum heart rate Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition

still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER:

70-80 % of maximum heart rate Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

USER INTERFACE



BEFORE STARTING

Straddle the belt and stand on the plastic side rails. Place the safety key onto the circle on the overlay and attach the rope to your clothing. Do not stand on the walking belt while starting or stopping the treadmill. If you are a new user, stay at a slow speed and hold onto the handrails until you become comfortable.

SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

KEY FUNCTIONS

POWER:

Press this button to turn on the power.

START/STOP:

Starts or stops the program.

ENTER:

Press this button to confirm your desired program or setting value.

SELECT:

Switches from one to one another programs in an order of the 19 programs.

SPEED +:

Increases the speed (0.8 to 16 Kph). Pressing once increases the speed 0.2 kph. Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster. This button is also used to scroll the programs.

SPEED -:

Decreases the speed (0.8 to 16 Kph). Pressing once decreases the speed 0.2 kph. Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster. This button is also used to scroll the programs.

INCLINE +:

Increases the incline (0% to 12% $\pm$ 1%). This button is also used to scroll the programs.

INCLINE -:

Decreases the incline (0% to 12% $\pm$ 1%). This button is also used to scroll the programs.

SPEED HOT KEYS:

Speed Hot Keys are set as 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 and 18 KPH or set as 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 and 11 MPH. For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

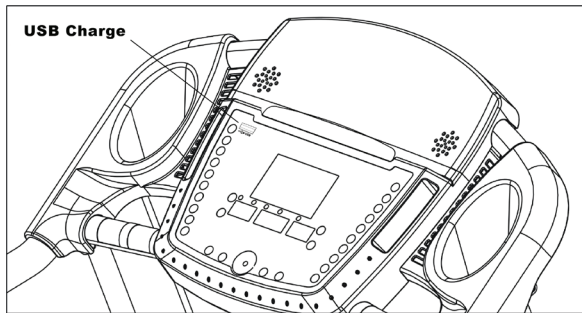
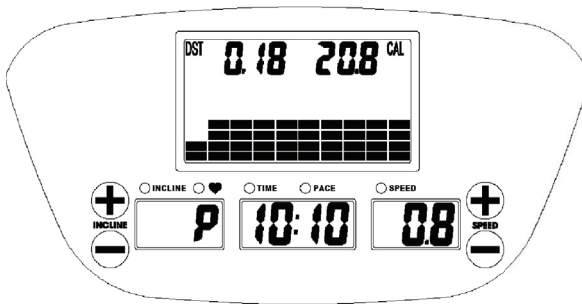
ELEVATION HOT KEYS:

Incline Hot Keys are set 3, 4, 5, 6, 7, 8, , 9, 10, 11 and 12%

For example, the elevation level changes from any level to 4% by pressing the Elevation Hot Key 4.

USB CHARGER FUNCTION

The user can connect their device to charge during workout.

**LCD DISPLAY****DOT MATRIX:**

The 8x10 dot matrix reflects incline on the elevation programs (Program 1-4, 7, 10-11) and speed on the speed programs (Program 5-6, 8-9) and the user programs. In the manual mode, the dot matrix displays a 0.4 km running track.

INCLINE/PULSE:

Displays pulse rate except when elevation is changed. To get a pulse rate, place both of your hands on the pulse grip bars. It is recommended to straddle the walking belt to get an accurate reading. If you are walking or jogging, it is difficult for the monitor to accurately read your pulse rate.

TIME/ PACE:

Shows Workout Time. Time begins at 00:00 and counts up. The maximum time is 99:59.

Pace is minutes per mile and is displayed when the SELECT key is pressed. When the safety key is inserted, this display shows the accumulated distance (odometer) for one second.

SPEED:

Displays the speed the treadmill belt is moving.

DISTANCE/ ELEVATION GAIN:

Displays the distance, in miles or kilometers, the treadmill belt has gone on the current workout.

When SELECT key is pressed during workout, it will display Elevation in meter, the user has climbed during the current workout.

CALORIES/ CALORIES PER HOUR:

Displays calories consumed.

Estimated calories per hour being consumed is displayed when the SELECT key is pressed..

NOTE:**METRIC/MILES:**

If you want the treadmill to display the values in miles, you can switch to miles as follows:

1. During the power ON - manual mode, first hold the ENTER button then press the SELECT button together to enter the Engineering Mode.
2. Calories window shows model no., Speed window shows software version, Incline window shows year. Time window shows date.
3. By pressing the ENTER button – the Incline window shows ISP, Time window shows ISP version, Speed window shows 001, Distance window shows LDU and Calories window shows LDU version.
4. Press ENTER button again to enter KM/MILE switch mode, Press SPEED + - or ELEVATION + - to select KM or MILE.

5. Press ENTER button again and the window will show total distance.
6. Press ENTER button again and the window will show total hours.
7. Press ENTER button to go back to ON position.

ODOMETER:

An odometer showing accumulated distance will appear in the time window for one second when the safety key is placed on the monitor.

TIME-OUT:

If the treadmill is turned on, and the belt is not moving, the monitor will hibernate after five minutes and shutdown after seven minutes.

RE-START :

If the Treadmill is stopped during use, when the START button is pressed again, the treadmill will ramp-up the speed to where it was stopped. If the treadmill is stopped for 5 minutes or more, Power is lost and the treadmill will have to be re-started by pressing the power button.

PROGRAMS

OPERATION INSTRUCTION

(Please read carefully before using the treadmill):

SAFETY TIPS:

To Start attach the safety key to the monitor. The treadmill will not operate without the safety key. Please clip the other end of the safety key to your clothing before exercising to ensure the machines will stop in case the user accidentally walks off the treadmill. If the user falls off the treadmill, the safety key will come off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

PRESS POWER:

This turns the electronic power on. The treadmill will not start unless POWER is pressed first.

ENTER WEIGHT:

After pressing the POWER key, WT will appear in the dot matrix and the previous user weight will appear in the Calories window. Enter the weight of the user by using the speed or incline arrow keys. Press ENTER to confirm the weight.

MANUAL MODE:

If you select to operate the treadmill in manual mode, press START. The treadmill will start at 0.8 kph after a 3,2,1 countdown. You may then adjust the speed and incline using the quick keys or the up/down arrow keys.

PROGRAM MODE:

After pressing POWER, choose the desired program by keep pressing SELECT key or after press SELECT then using the speed + - or incline + - keys to choose one of the 6 preset programs. Note the program layout appears in the dot matrix display. Press ENTER to verify the selection. Press START to begin the program. All programs have ten one-minute segments. The program repeats the ten-minute segments until the user presses STOP.

PROGRAMS:**P-1 ROLLING HILLS:**

This is an elevation program that goes from 0% to 3% grade and the treadmill will start at 0.8 kph. Each minute, the elevation changes.

The speed is controlled by the user

P-2 MOUNTAIN PASS:

This is an elevation program that goes from 0% to 6% grade.

The speed is controlled by the user.

P-3 MOUNTAIN PEAK:

This is a challenging elevation program that goes from 0% to 8% grade.

The speed is controlled by the user.

P-4 CALORIE BURN:

This is an interval elevation program where the elevation alternates between 0% and 4%.

The user controls the speed.

P-5 WALKING I :

This is a speed controlled program that goes up to 5.5 kph, and is an excellent program for intermediate walkers. The user controls the elevation.

P-6 JOGGING :

This is a speed program that varies the speed up to 7.2 kph. This is a good program for beginner joggers and very fast walkers. The user controls the elevation.

P-7 CARDIO BURN :

This is an interval elevation program that alternates between 2% and 6%. The user controls the speed.

P-8 WALKING II :

This is a speed controlled program that goes up to 5.6 kph, and is an excellent program for beginner walkers. The user controls the incline.

P-9 JOGGING INTERVAL :

This is an interval speed program that has alternating rest and work intervals. The defaults are 6.4 kph and 8.0 kph. When a lower interval is changed, all the rest intervals go to this value. When the higher, or work interval is changed, all the work intervals go to this value. The user controls the incline.

P-10 HILL INTERVAL :

This is an interval elevation program that has alternating rest and work intervals. The defaults are 0% and 4%. When a lower interval is changed, all the rest intervals go to this value. When the higher, or work interval is changed, all the work intervals go to this value. The default speed is 3.2 kph. The speed is controlled by the user.

P-11 MOUNTAIN INTERVAL :

This is an interval elevation program that has alternating rest and work intervals. The defaults are 1% and 5%. When a lower interval is changed, all the rest intervals go to this value. When the higher, or work interval is changed, all the work intervals go to this value. The default speed is 3.2 kph. The speed is controlled by the user.

P-12 TARGET DISTANCE :

This program counts down the distance goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the distance goal using the speed or incline arrow keys. Increments are 0.5 kilometers. Press ENTER to confirm the distance goal, press START, the treadmill belt starts and the user controls the speed and incline. The distance will count down in the distance window.

P-13 TARGET CALORIES :

This program counts down the calorie goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the calorie goal using the speed or incline arrow keys. Increments are 10 calories. Press ENTER to confirm the calorie goal, press START, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The calorie goal will count down in the Calories window.

P-14 TARGET TIME :

This program counts down the time goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the time goal using the speed or incline arrow keys. Increments are 1 minute. Press ENTER to confirm the time goal, press START, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The time goal will count down in the time window.

P-15 TARGET ELEVATION GAIN :

This program counts down the elevation gain goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the elevation gain goal using the speed or incline arrow keys. Increments are 10 minutes. Press ENTER to confirm the elevation gain goal, press START, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The elevation gain goal will count down in the elevation gain window.

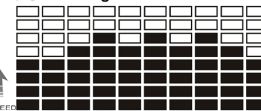
U-1/U-2/U USER PROGRAMS:

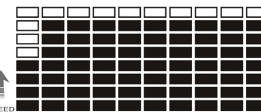
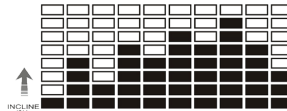
After selecting one of the user programs, press ENTER to confirm. Adjust the speed and incline for segment one and press ENTER. Continue to adjust the speed and incline for each segment and press ENTER. Press START to begin the workout. If a speed or incline value is changed during usage, the monitor will store the value of speed and incline at the end of each segment and will retain these values.

HRC:

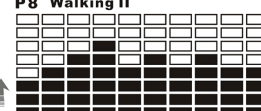
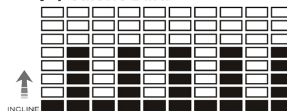
The user should hold the hand pulse sensor all the time or wear the heart rate strap if available to use this program. After the program is confirmed, AGE appears on the dot matrix. Using the speed or incline arrow keys, the user enters his/her age. Target heart rate (THR) is computed at 65% of maximum ($220 - \text{AGE}$) and appears in the heart rate window. THR can be changed at this time using the elevation keys. Press START and the treadmill starts at 0.8 kph, and the user controls in the speed. After a 3 1/2 minute warm-up, the incline begins to adjust at a rate of 1% every 30 seconds until the target heart rate zone is reached ($\text{THR} \pm 5\text{BPM}$). If the THR zone is exceeded, the incline declines at a rate of 1% every 30 seconds until the heart rate is in the THR zone.

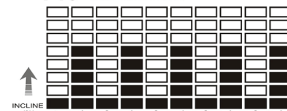
Manual

P5 Walking I

P1 Rolling Hills

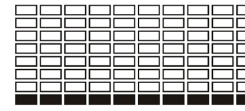
P6 Jogging

P2 Mountain Pass

P7 Cardio Burn

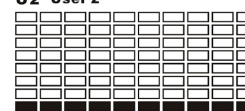
P3 Mountain Peak

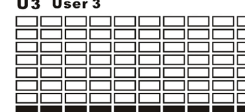
P8 Walking II

P4 Calorie Burn

P9 Jogging Interval

P10 Hill Interval

P15 Target Elevation Gain

P11 Mountain Interval

U1 User 1

P12 Target Distance

U2 User 2

P13 Target Calories

U3 User 3

P14 Target Time

HRC Heart rate control


MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

CAUTION!

Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:

- Ensure the treadmill is powered off!
- Step on the treadmill belt and stand steadily where you normally run on the belt.
- Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth.
- The belt should move softly and evenly, without a sound.

If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

LUBRICATE THE RUNNING DECK ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Attach the nozzle of the lubrication tube to the T-Lube S container.
2. Lift the running deck and lock it.
3. Position the nozzle between the belt and the board. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible.
4. Spray the lubricant for 2-3 seconds.
5. Lower the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session. Or allow the treadmill to run for at least 5 minutes at 5 KM/H (3 Mile/H).

NOTE!

Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- The treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- The alignment of the belt is correct
It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/4 turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill).

If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

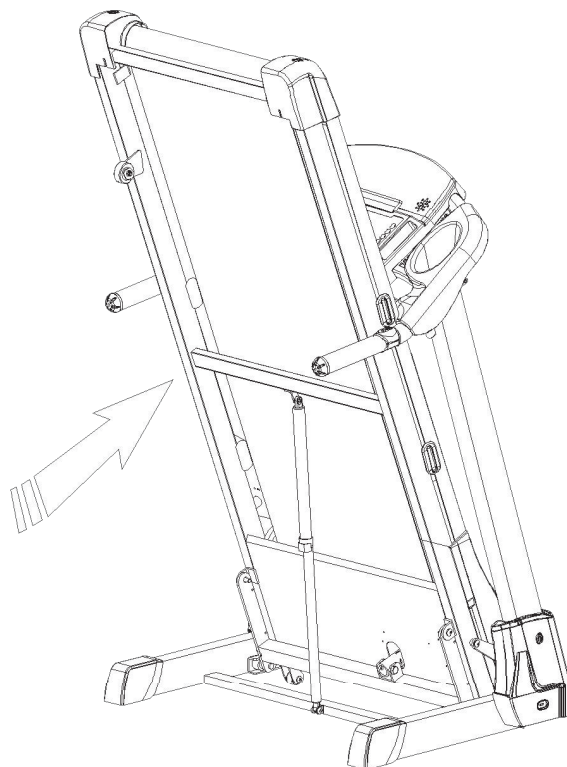
TRANSPORT AND STORAGE

FOLDING

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks into position.

NOTE!

Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.



NOTE!

Make sure the treadmill's elevation is at 0% before folding the deck. If the elevation is not at 0%, folding will damage the mechanism.

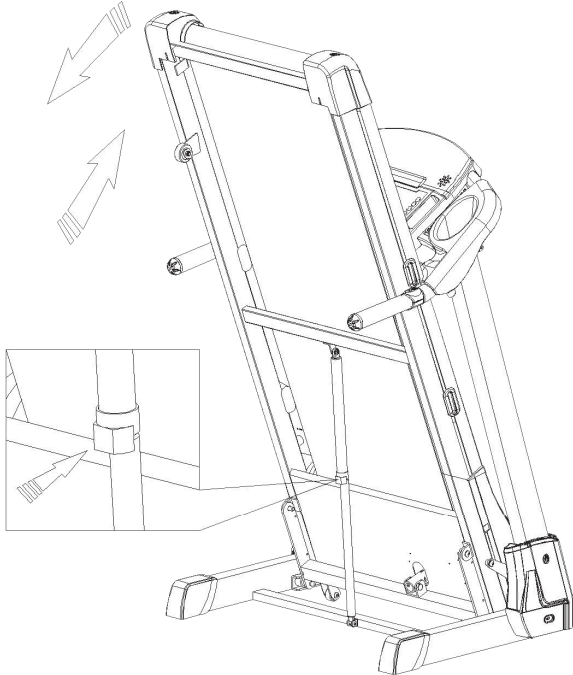
UNFOLDING

Lightly kick the switch indicated in the middle of the shock absorb rod to fold down the frame deck.

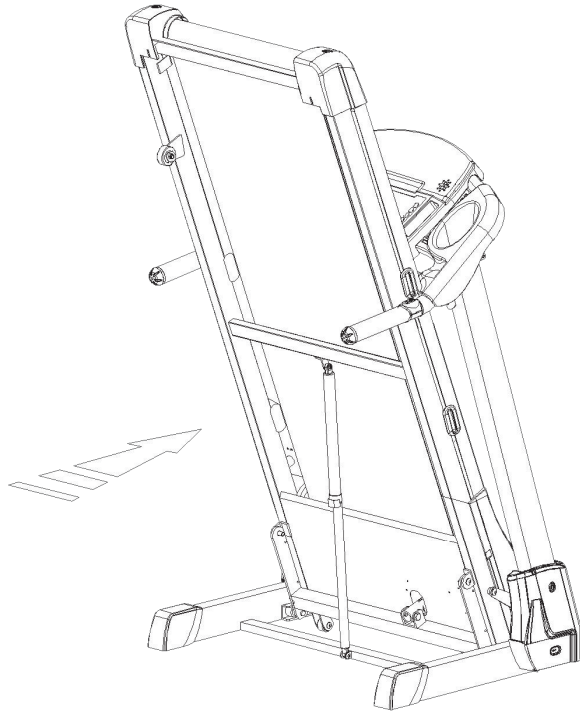
NOTICE!

This vertical rod (shock) has a built-in safety unfolding feature to help lower the deck slowly.

Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

**TO MOVE THE TREADMILL**

Before moving the treadmill, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels.

**NOTE!**

Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE!

The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

MALFUNCTIONS

NOTE!

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this man

ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

ERR1:

Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

ERR3:

Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may

continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

TROUBLE SHOOTING

TREADMILL WILL NOT START

1. Not plugged in.
Plug into suitable outlet
2. Safety key not attached correctly.
Insert safety key
3. Treadmill circuit breaker tripped.
Reset circuit breaker
4. On/Off switch not turned on.
Switch On/Off switch on
5. Auto Shut Down Time Out.
Unplug and replug power cord.

TREADMILL BELT SLIPPING

- Walking belt too loose
Check belt tension.
- Deck needs lubrication.
Check deck/ belt lubrication.

TREADMILL NOISY

- Loose hardware.
Tighten visible screws, nuts and bolts.
- Motor straining.
Belt tension too high.
- Clicking sound – roller knocking.
Adjust rear rollers – check the tension.

INACCURATE PULSE RATE -HAND-

- Too much hand movement.
Stand on side rails to obtain accurate pulse reading.
- Palms too wet.
Dry palms.
- Gripping handgrips too tight.
Grip using moderate pressure
- Wearing rings.
- Remove all rings
- Deck needs lubrication
Check deck lubrication

INACCURATE HEART RATE -STRAP-

- Chest strap pick-ups not moist.
Moisten pick-ups on chest strap.
- Electronical interference.
Keep at least six feet away from TV, computer and fluorescent lights.
- Strap battery power low.
Replace strap battery.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

PRODUCT

Motor	2.5-4.0 HP-DC
Speed	0.8-18 km/h
Incline	12%
Running Surface (Lxw)	510x1420mm
Power Supply	220-240V-AC
Foldable	Yes
Shock Absorbing System	Yes
Length / Folded	188cm/ 106cm
Width / Folded	86cm/ 86cm
Max User Weight	135kg/ 300lbs

MONITOR

Program Display	1 LCD screen
Feedback Display	3LED + 2 op LCD
Programs Total	20
Pre-Set Programs	6
User Programs	3
Hrc Programs	2
Quick Start/ Manual	1
Fitness Test	No
User Register	No

ERGONOMICS

Running Belt (Lxw)	3000x510x1,8mm
Running Deck Thickness	18mm
Handgrip Speed Control	Yes
Handgrip Incline Control	Yes
Contact Heart Rate	Yes
Telemetric Hr Receiver	Yes
Chest Strap Option	5,4 kHz
Bottle Holder	Yes
Storage Pocket	Yes
Transport Wheels	Yes

EXTRA

Operating Environment	Home
Speed Quick Buttons	10
Elevation Quick Buttons	10
Usb Charging	Yes
En-957 Class	HB

SUOMEKSI

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

SISÄLTÖ

Huomautukset ja varoitukset	16
Asennus.....	17
Yleistä harjoittelusta	18
Mittari.....	20
Ohjelmat	22
Huolto	25
Käyttöhäiriöt.....	26
Kuljetus ja säilytys	27
Tekniset tiedot.....	29

TERVETULOA TUNTURIKUNTOILI-
JOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

HUOMAUTUKSET JA
VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin

kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Jaa nämä tiedot myös muiden käyttäjien kanssa. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

TÄRKEÄÄ!

Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 10 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

TÄRKEÄÄ!

Vältäaksesi vaaratilanteita:

- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Älä milloinkaan jätä mattoa pyörimään ilman valvontaa. Kun laitetta ei käytetä tai tehtäessä asennus- ja huoltotöitä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta. Lapsia, sairaita ja liikuntarajoitteisia tulee valvoa mikäli he ovat laitteen läheisyydessä tai käyttävät laitetta.
- Älä päästä lemmikkieläimiä tai pikkulapsia juoksumaton läheisyyteen.
- Käytä juoksumattoja vain sille tarkoitettuun, tässä ohjekirjassa kuvattuun käyttötarkoitukseen. Käytä vain Tunturin suosittelemia lisävarusteita.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Pidä johto kaukana kuumista pinnoista.
- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 80 %.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja ohjeita on seurattava huolella.
- Älä koskaan käytä laitetta, jonka virtajohto tai pistoke on vaurioitunut tai pudonnut veteen. Palauta juoksumatto huollettavaksi.
- Älä koskaan käytä laitetta, jonka ilmanvaihto on tukkiutunut. Älä päästä hiuksia tai pölyä ilmanvaihtoaukkoihin.
- Älä käytä laitetta tilassa, jossa on aerosoli-suihkeita tai lisähappea.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
- Aseta turva-avain paikalleen mittarin alaosaan ja kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. vyötärölle. Jos tulee ongelmia ja juoksumaton moottori täytyy pysäyttää nopeasti, kiskaise narusta jolloin turva-avain irtaantuu mittarista. Jatkaaksesi laitteen käyttöä, aseta turva-avain takaisin mittariin.
- Irrota turva-avain ja säilytä sitä turvallisessa paikassa, kun juoksumattoa ei käytetä. Älä jätä turva-avainta lasten ulottuville.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET!

ASENNUS

Suosittelimme, että laitteen asentaa kaksi aikuista henkilöä. Älä siirrä juoksumattoa pois pakkauksesta: kokoa laite käyttämällä laitepakkausta asennusalustana.

Varmista ennen laitteen asennusta, että seuraavat osat löytyvät pakkauksesta:

1. Runko
2. Virtajohto
3. Asennustarvikesarja

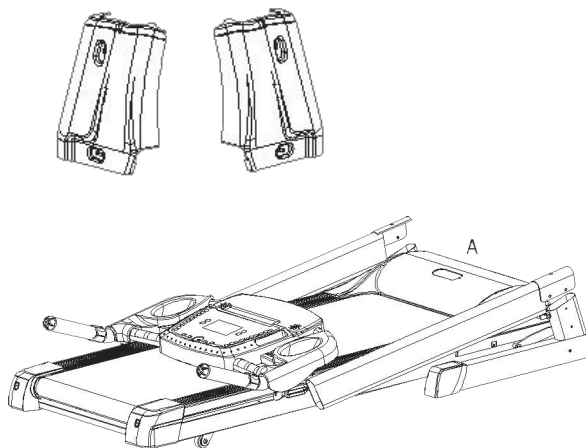
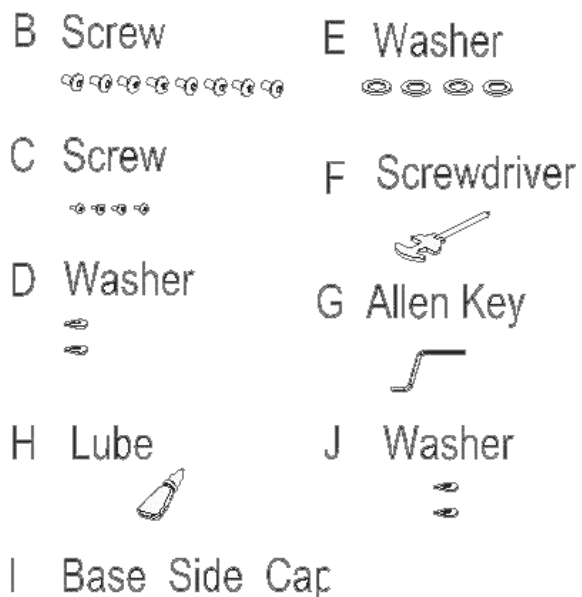
TÄRKEÄÄ!

Säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen. Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen

myyjään. Ohjeessa mainitut suunnat: oikea, vasen sekä etu- ja takaosat on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Mikäli ongelmia ilmenee, ota yhteys Tunturi-jälleenmyyjäsi.

VAIHE 1:

Vaaratilanteiden välttämiseksi juoksualusta tulee nostaa ylös säilytysasentoon ennen juoksumaton nostoa pois kuljetuspakkauksesta. Ota asennustarvikesarja kuljetuspakkauksesta.

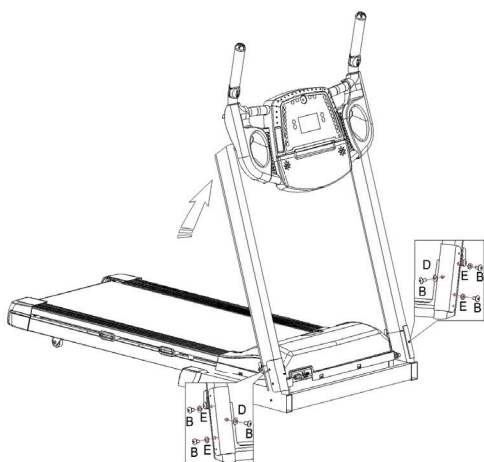


#	description	Q'ty
A	Runko	1
B	Ruuvi(M8x20L)	8
C	Ruuvi(M4x8L)	4

#	description	Q'ty
D	Aluslaatta (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Aluslaatta (Ø8xØ18x1.5)	4
F	Ruuvimeisseli	1
G	Ruuviavain	1
H	Voiteluaine	1
I	Sivukate	2
J	Aluslaatta (Ø10xØ25x1.5)	2

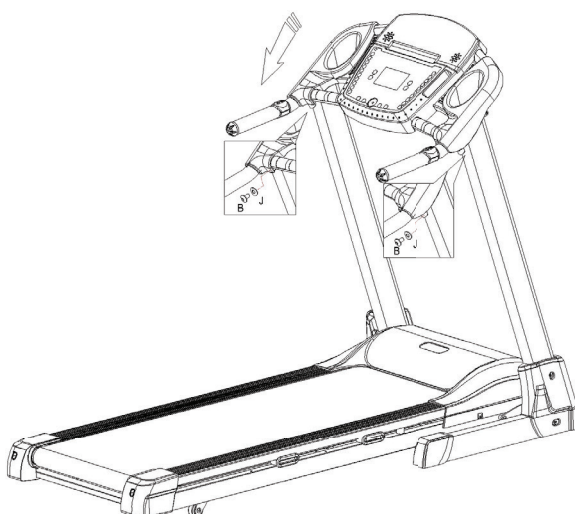
VAIHE 2:

Nosta käsitet ylös ja aseta ruuvit (B) ja aluslaatat (D, E) käsitukien alapäässä oleviin kiinnitysreikiin. Kiristä ruuvit huolellisesti ruuviavaimella (G).



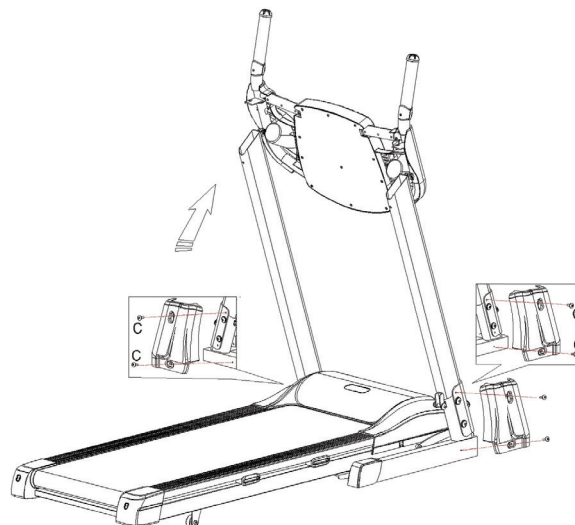
VAIHE 3:

Aseta mittari oikeaan asentoon. Kiristä ruuvit (B) ja aluslaatat (J) avaimella (G) käsitukien yläpään kiinnitysreikiin.



VAIHE 4:

Kiinnitä sivukatteet (I) ruuveilla (D) käsitukien alapäihin ja kiristä huolellisesti.



YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

ASIAA HYVINVOINNISTASI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä turhia kiputiloja muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle ja tasaiselle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen taakse jää vähintään 120 cm ja eteen ja sivuille vähintään 60 cm vapaata tilaa. Suosittelemme suoja-alustan käyttöä.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoitellessa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä. Älä seiso juoksumaton matolla sen lähtiessä liikkeelle.
- Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalla matolta.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä POWER-painikkeesta.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.
- Puhdista laite hiestä tarvittaessa hieman kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia.
- Säilytä verkkojohto poissa kulkuväyliltä ja lasten ulottumattomissa.

MOTIVAATIO

Saavuttaaksesi asettamasi tavoitteet terveellisestä ja laadukkaasta elämästä sinun tulee ylläpitää motivaatiotasi.

- Aseta realistisia tavoitteita.
- Etene vaihe kerrallaan asettamassasi aikataulussa.
- Pidä päiväkirjaa harjoituksista ja edistymisestä.
- Vaihtelee harjoitusmuotoja ajoittain.
- Käytä mielikuvitustasi.
- Opettele itseksesi.

Monipuolisuus on yksi tärkeimmistä harjoittelun osa-alueista. Hyödyntämällä useita harjoituksia kehität eri lihasryhmiä ja ylläpidät motivaatiota.

YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

SYKE

Paras räsitusason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka räsitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO:

50 - 60 % maksimisykkeestä.
Tämä taso on sopiva laihtujille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO:

60 - 70 % maksimisykkeestä.
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa.

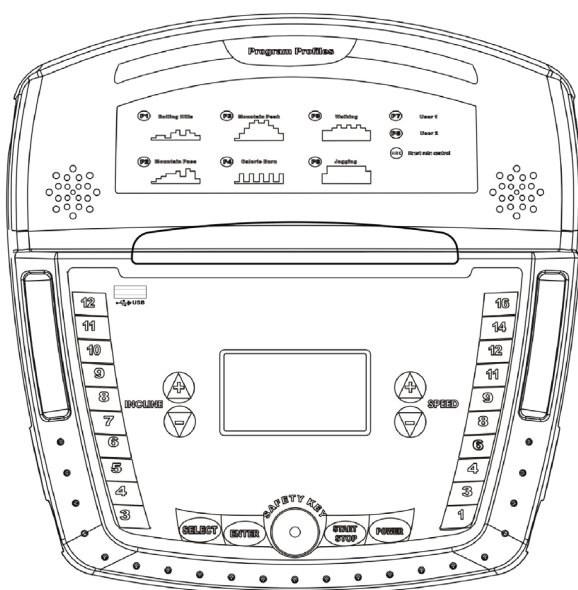
Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO:

70 - 80 % maksimisykkeestä.

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI



ENNEN ALOITUSTA:

Seiso hajareisin juoksumaton reunalevyillä. Aseta turva-avain mittariin ja kiinnitä narun toinen pää vaatetukseesi. Älä seiso juoksumaton matolla käynnistäessäsi tai pysäyttäessäsi laitteen. Jos olet uusi käyttäjä, aloita hitaalla nopeudella ja pidä kiinni käsituista kunnes tunnet olosi varmaksi.

TURVA-AVAIN:

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turva-avain on asetettu kunnolla paikalleen. Laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Aseta turva-avain paikalleen mittarin alaosaan ja kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi. Varmista harjoitellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatetukseesi kunnolla; turva-avaimen

narun kiristyessä pidike ei koskaan saa irrota vaatetuksestasi ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä.

PÄÄTOIMINTOPAINIKKEET:

POWER:

Käynnistä ja sammuta juoksumatto tällä painikkeella.

START/STOP:

Käynnistä ja lopeta valittu harjoitusohjelma.

ENTER:

Painamalla tätä painiketta vahvistat tekemäsi valinnan.

SELECT:

Vaihda ohjelmasta toiseen, 19 vaihtoehtoa.

SPEED +:

Yhdellä painalluksella lisää maton nopeutta 0.2 km/h (0.8-16.0 km/h). Pidempi, 2 sekunnin painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista. Tällä painikkeella voit myös valita harjoitusohjelman.

SPEED -:

Yhdellä painalluksella vähennät maton nopeutta 0.2 km/h (16.0-0.8 km/h). Pidempi, 2 sekunnin painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista. Tällä painikkeella voit myös valita harjoitusohjelman.

INCLINE +:

Painamalla kasvatat juoksualustan kulmaa +1% (0-12 %). Tällä painikkeella voit myös valita harjoitusohjelman.

INCLINE -:

Painamalla pienennät juoksualustan kulmaa -1% (12-0 %). Tällä painikkeella voit myös valita harjoitusohjelman.

NOPEUDEN PIKAPAINIKKEET:

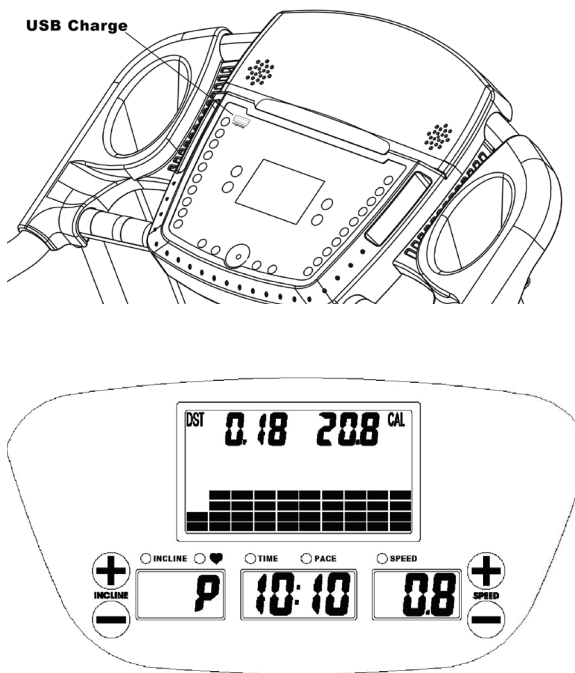
Nopeuden pikapainikkeiden esiasetetut arvot ovat: 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 ja 18 km/h tai 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ja 11 mailia/h. Esimerkiksi, saat lähtönopeudestasi riippumatta asetettua nopeudeksi 8 km/h painamalla pikapainiketta 8.

JUOKSUALUSTAN KULMAN PIKAPAINIKKEET:

Juoksukulman pikapainikkeiden esiasetetut arvot ovat: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ja 12%. Esimerkiksi, saat lähtökulmasta riippumatta asetettua kulmaksi 4% painamalla pikapainiketta 4.

USB-LATURI:

Voit ladata USB-liitännällä varustetun laitteesi harjoittelun aikana.



PISTEMATRIISINÄYTTÖ:

8x10 pistematriisi näyttää juoksualustan kulman (Ohjelmat 1-4, 7 ja 10-11), nopeuden (Ohjelmat 5-6 ja 8-9) ja valitun ohjelman. Manuaalisessa ohjelmassa näyttö kuvastaa 0.4 km juoksurataa.

INCLINE/PULSE (KULMA/SYKE):

Näyttää sykkeen paitsi silloin kun juoksualustan kulmaa muutetaan. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin. Suosittelemme pulssinmittauksen käyttöä joko maton reunalevyillä seisten tai pysäyttämällä maton. Kävellessä tai juostessa tarkan lukeman saaminen on vaikeampaa.

TIME/PACE (AIKA/NOPEUS)

Näyttää harjoitusajan. Aloittaa laskennan ylöspäin arvosta 00:00. Enimmäisaika on 99:59.

Vauhdilla tarkoitetaan min/maili ja sen saa näkyville painamalla SELECT-painiketta. Kun turva-avain asetetaan paikoilleen, näytössä näkyy kertynyt matka (matkamittari) sekunnin ajan.

SPEED (NOPEUS):

Näyttää nopeuden, jolla juoksumaton matto pyörii.

DISTANCE/ ELEVATION GAIN (MATKA/NOUSU)

Näyttää harjoituksen aikana kuljetun matkan maileissa tai kilometreissä. Kun SELECT-painiketta painetaan harjoituksen aikana, näyttö näyttää harjoituksen aikana noustun matkan metreissä.

CALORIES/CALORIES PER HOUR (KALORIT/KALORIT TUNNISSA)

Näyttää kulutetut kalorit. Arvio kalorikulutuksesta/tunti saadaan näkyviin painamalla SELECT.

TÄRKEÄÄ!

MITTAYKSIKKÖ / MAILIT

Jos haluat, saat muutettua juoksumaton arvot maileiksi seuraamalla ao. ohjeita.

- Kun laite on päällä ja manuaalisessa tilassa, paina ensin ENTER-painiketta ja sitten samanaikaisesti SELECT-painiketta päästäksesi Engineering Mode -tilaan.
- Calories-ikkuna näyttää mallinumeron, Speed-ikkuna ohjelmistoversion, Incline-ikkuna vuoden ja Time-ikkuna näyttää päivämäärän.
- Painamalla ENTER-painiketta Incline-näyttö näyttää ISP, Time-ikkuna näyttää ISP version, Speed-näytössä näkyy 001. Distance-ikkuna näyttää LDU ja Calories-ikkuna LDU version.

- Paina uudestaan ENTER-painiketta päästäksesi vaihtamaan km/ maili-asetusta. Paina SPEED + / - tai ELEVATION + / - painikkeita valitaksesi km tai mailit.
- Paina ENTER ja näyttö näyttää kokonaismatkan.
- Paina uudestaan ENTER ja näyttö näyttää tunnit.
- Paina uudestaan ENTER ja pääset aloitustilaan.

MATKAMITTARI:

Matkamittari, joka näyttää kertyneen matkan eri harjoituksilta näkyy TIME-näytössä sekunnin ajan, kun turva-avain asetetaan paikoilleen monitoriin.

AIKAKATKAISU:

Jos juoksumatto on päällä, mutta matto ei pyöri, monitori menee lepotilaan viiden minuutin kuluttua ja sammuu seitsemän minuutin kuluttua.

UUDELLEENKÄYNNISTYS:

Jos juoksumatto on pysäytetty käytön aikana ja START-painiketta painetaan uudelleen, juoksumatto kiihtyy nopeuteen, jossa se pysäytettiin. Jos juoksumatto pysäytettiin 5 minuutiksi tai pidemmäksi ajaksi, virta on automaattisesti katkennut ja juoksumatto täytyy käynnistää uudestaan painamalla POWER-painiketta.

OHJELMAT

KÄYTTÖOHJEET:

Lue huolella ennen kuin käytät juoksumattoa.

TURVAOHJEITA:

Aloittaaksesi aseta turva-avain mittariin. Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turva-avain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Aseta turva-avain paikalleen mittarin alaosaan ja kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi.

PAINA POWER:

Paina POWER-painiketta, jotta mittari käynnistyy.

ASETA PAINO:

Paina POWER-painiketta. WT näkyy pistematriisissa ja edellinen käyttäjäpaino Calories-ikkunassa. Aseta käyttäjän paino nopeus- tai kaltevuussäädön + / - painikkeilla. Vahvista valinta ENTER-painikkeella.

MANUAALIHARJOITUS:

Jos valitset manuaaliharjoituksen, paina START. Juoksumatto lähtee liikkeelle 0.8 km/h nopeudella lähtölaskennan (3,2,1) jälkeen. Kun olet päässyt liikkeelle, voit säätää nopeutta ja juoksulaitteen kulmaa pikanäppäimillä tai ylös/alas-nuolipainikkeilla.

HARJOITUSOHJELMA:

Painettuasi POWER valitse haluamasi ohjelma painamalla useita kertoja SELECT-painiketta tai kerran SELECT, jonka jälkeen voit selata ohjelmia myös nopeus- ja kaltevuussäädön + / - painikkeilla. Harjoitusprofiili näkyy pistematriisissa. Paina ENTER vahvistaaksesi valitsemasi ohjelman. Tämän jälkeen paina START aloittaaksesi harjoituksen. Kaikissa ohjelmissa on kymmenen minuutin mittaista osa-aluetta. Ohjelma toistaa kymmenen minuutin jaksoa kunnes käyttäjä pysäyttää ohjelman painamalla STOP-painiketta.

P-1 MÄKIHARJOITUS:

Nousuharjoitus, jossa nousukulma vaihtelee 0% ja 3% välillä. Käyttäjä kontrolloi nopeutta ja juoksumatto lähtee liikkeelle 0.8. km/h. Minuutin välein nousukulma vaihtuu.

P-2 VUORISTOHARJOITUS:

Nousuharjoitus, jossa nousukulma vaihtelee 0% ja 6% välillä. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-3 VUORELLE NOUSU:

Haastavampi nousuharjoitus, jossa nousukulma vaihtelee 0% ja 8% välillä. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-4 RASVANPOLTTO:

Intervalli nousuharjoitus, jossa nousukulma vaihtelee 0% ja 4% välillä. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-5 KÄVELY:

Ohjelma, jossa nopeus vaihtelee esiasetusten mukaan aina 5.5 km/h saakka. Ohjelma soveltuu keskitason kävelijöille. Käyttäjä kontrolloi nousukulmaa.

P-6 HÖLKKÄ:

Ohjelma, jossa nopeus vaihtelee esiasetusten mukaan aina 7.2 km/h saakka. Ohjelma soveltuu aloitteleville hölkkääjille ja nopeille kävelijöille. Käyttäjä kontrolloi nousukulmaa.

P-7 SYKKEEN KOHOTUS:

Intervalli nousuharjoitus, jossa nousukulma vaihtelee 2% ja 6% välillä. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-8 KÄVELY II:

Ohjelma, jossa nopeus vaihtelee esiasetusten mukaan aina 5.6 km/h saakka. Ohjelma soveltuu kävelyharrastusta aloittaville. Käyttäjä kontrolloi nousukulmaa.

P-9 HÖLKKÄINTERVALLI:

Intervalli-nopeusohjelma, jossa lepo- ja työosiot vuorottelevat. Oletusarvot ovat 6.4 km/h ja 8.0 km/h. Kun pienempää arvoa muutetaan, kaikki lepo-osiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Kun suurempaa arvoa muutetaan, kaikki työosiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Käyttäjä kontrolloi nousukulmaa.

P-10 MÄKI-INTERVALLI:

Intervalli-nousuharjoitus, jossa lepo- ja työosiot vuorottelevat. Oletusarvot ovat 0% ja 4%. Kun pienempää arvoa muutetaan, kaikki lepo-osiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Kun suurempaa arvoa muutetaan, kaikki työosiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Oletusnopeus on 3.2 km/h. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-11 VUORI-INTERVALLI:

Intervalli-nousuharjoitus, jossa lepo- ja työosiot vuorottelevat. Oletusarvot ovat 1% ja 5%. Kun pienempää arvoa muutetaan, kaikki lepo-osiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Kun suurempaa arvoa muutetaan, kaikki työosiot päivittyvät valinnan mukaisiksi. Oletusnopeus on 3.2 km/h. Käyttäjä kontrolloi nopeutta.

P-12 MATKATAVOITE:

Ohjelma laskee alaspäin matkatavoitteesta, jonka käyttäjä valitsee harjoituksen alussa. Kun ohjelman valinta on vahvistettu, käyttäjä asettaa matkatavoitteen nopeus- tai kulmasäädön nuolipainikkeilla. Yksi painallus kasvattaa matkaa 0.5 kilometriä. Paina ENTER vahvistaaksesi matkatavoitteen ja sitten START, jolloin juoksumaton matto lähtee liikkeelle. Käyttäjä kontrolloi nopeutta ja nousukulmaa. Distance-näyttö laskee alaspäin jäljellä olevaa matkaa.

P-13 KALORITAVOITE:

Ohjelma laskee alaspäin kaloritavoitteesta, jonka käyttäjä valitsee harjoituksen alussa. Kun ohjelman valinta on vahvistettu, käyttäjä asettaa kaloritavoitteen nopeus- tai kulmasäädön nuolipainikkeilla. Yksi painallus kasvattaa tavoitetta 10 kalorilla. Paina ENTER vahvistaaksesi kaloritavoitteen ja sitten START, jolloin juoksumaton matto lähtee liikkeelle. Käyttäjä kontrolloi nopeutta ja nousukulmaa. Calories-näyttö laskee alaspäin jäljellä olevaa kaloritavoitetta.

P-14 AIKATAVOITE:

Ohjelma laskee alaspäin aikataavoitteesta, jonka käyttäjä valitsee harjoituksen alussa. Kun ohjelman valinta on vahvistettu, käyttäjä asettaa aikataavoitteen nopeus- tai kulmasäädön nuolipainikkeilla. Yksi painallus kasvattaa aikataavoitetta 1 minuutilla. Paina ENTER vahvistaaksesi aikataavoitteen ja sitten START, jolloin juoksumaton matto lähtee liikkeelle. Käyttäjä kontrolloi nopeutta ja nousukulmaa. Time-näyttö laskee alaspäin jäljellä olevaa aikaa.

P-15 NOUSUTAVOITE:

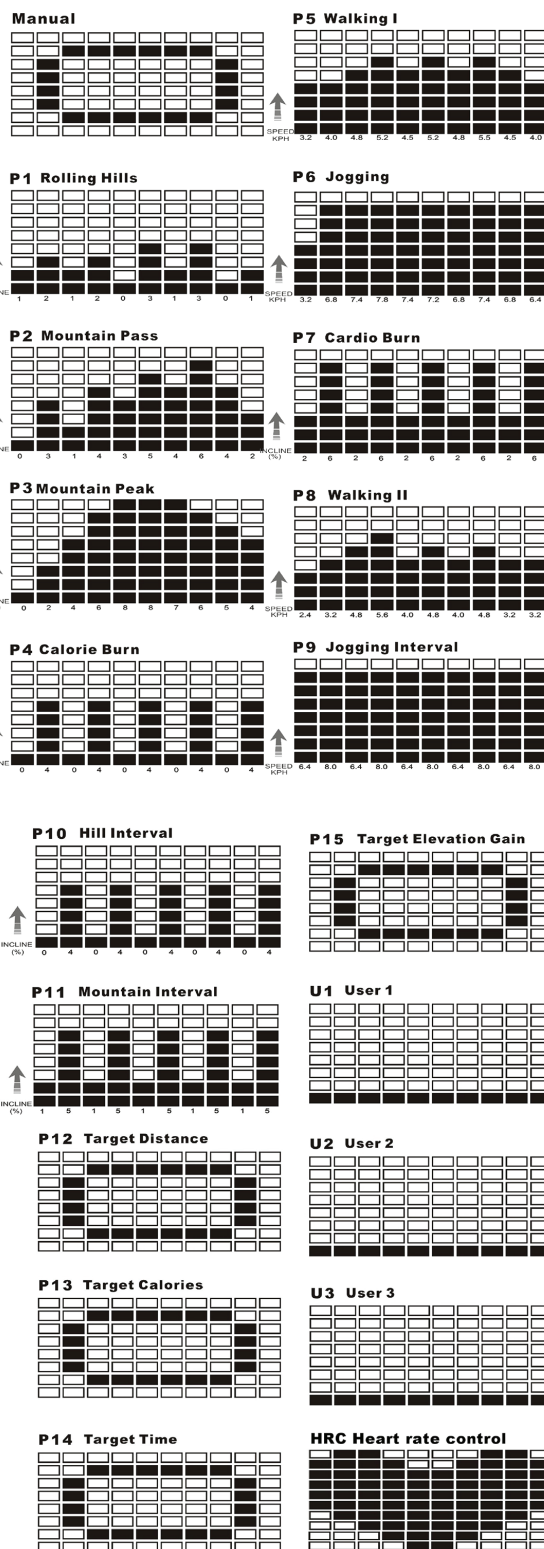
Ohjelma laskee alaspäin nousutavoitteesta, jonka käyttäjä valitsee harjoituksen alussa. Kun ohjelman valinta on vahvistettu, käyttäjä asettaa nousutavoitteen nopeus- tai kulmasäädön nuolipainikkeilla. Yksi painallus kasvattaa nousutavoitetta 10 minuutilla. Paina ENTER vahvistaaksesi nousutavoitteen ja sitten START, jolloin juoksumaton matto lähtee liikkeelle. Käyttäjä kontrolloi nopeutta ja nousukulmaa. Elevation Gain -näyttö laskee alaspäin jäljellä olevaa nousua.

U-1/U-2 OMAT OHJELMAT:

Vahvista oman ohjelman valinta painamalla ENTER. Säädä nopeus ja nousukulma ensimmäiselle osiolle ja paina ENTER. Jatka samalla tavalla täydentäen säädöt myös muille osioille. Paina START aloittaaksesi harjoituksen. Jos säädät nopeutta tai nousukulmaa käytön aikana, monitori päivittää ja muistaa osioiden uudet arvot.

SYKEOHJELMA:

Syke-seurantaa ajatellen käyttäjän tulisi pitää jatkuvasti kiinni käsisensoreista tai käyttää sykevyötä. Kun ohjelma on vahvistettu, AGE (IKÄ) ilmestyy näyttöön. Käyttämällä nopeuden tai nousukulman nuolipainikkeita käyttäjä asettaa ikänsä. Tavoitesyke (THR – Target Heart Rate) on 65 % maksimista ($220 - \text{ikä}$), ja se ilmestyy syke-ikkunaan. Tässä vaiheessa tavoitesykettä voidaan vielä muuttaa nousukulman nuolipainikkeista. Paina START ja juoksumatto käynnistyy 0.8 km/h. Juoksija kontrolloi nopeutta. 3 ½ minuutin lämmittelyn jälkeen, nousukulma kasvaa 1 % 30 sekunnin välein kunnes tavoitesyke ($\text{THR} \pm 5\text{BPM}$) on saavutettu. Jos tavoitesyke ylittyy, kulma pienenee 1 % 30 sekunnin välein, kunnes ollaan jälleen tavoitesykealueella.



HUOLTO

Laitteen käyttöturvallisuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä huoltoa ja mahdollisten toimintahäiriöitä aiheuttavien tekijöiden (osien kuluminen jne.) tarkkailua.

TÄRKEÄÄ!

Älä suorita huoltotoimenpiteitä, joita ei ole kuvailtu tässä ohjekirjassa. Kaikki muut huoltotyöt tulee hoitaa ammattilaisen toimesta. Tarkista kerran vuodessa kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Älä kuitenkaan kiristä niitä liikaa.

JUOKSUMATON PUHDISTUS JA HUOLTOVOITELU

Huoltovoitelun laiminlyönti voi johtaa takuun raukeamiseen.

Puhdista käsitet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Pidä myös juoksumaton ympäristö puhtaana. Käytössä juoksumatto kerää pölyä, joka voi aiheuttaa ongelmia laitteen toiminnassa. Tavanomaisessa kotikäytössä (1 tunti / päivä) juoksumaton voitelu tulee tarkistaa kerran kuukaudessa – matto tulee kuitenkin voidella vain silloin kun se on tarpeen. Vaativammassa käytössä voitelu tulee tarkistaa mainittua useammin. Helpointa tämä on tehdä ennen harjoituksen aloittamista. Tarkista voitelu seuraavasti:

- Varmista että juoksumatto on irrotettu virtalähteestä.
- Astu laitteen maton päälle ja seiso tukevasti siinä kohtaa, jossa normaalisti juokset matolla.
- Tartu poikittaiskäsitukeen ja työnnä mattoa jaloillasi edestakaisin.
- Maton tulee liukua pehmeän tasaisesti, ilman ääntä.

Mikäli matto liikkuu nykivästi tai ei lainkaan, tarkista onko pohjalevyn pinnassa voiteluainetta työntämällä kätesi maton alle.

VOITELE JUOKSUALUSTA SEURAAVASTI:

- Kiinnitä voiteluputki T-Lube S -purkin nokkaan.
- Nosta juoksumatto säilytysasentoon ja lukitse se.
- Työnnä voiteluputki aluslevyn ja maton väliin takatelan viereen laitteen alapuolelta siten, että voiteluputken pää on maton keskikohdalla.
- Ruiskuta voiteluainetta 2-3 sekunnin ajan.
- Laske juoksualusta alas käyttöasentoon. Aloita harjoituksesi tai anna maton pyöriä vähintään 5 minuutin ajan 5 km/h nopeudella.

TÄRKEÄÄ!

Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube S voiteluainetta. T-Lube S voiteluainetta sekä neuvoja juoksumaton huollosta ja voitelusta saat laitteesi myyjältä.

MATON KESKITTÄMINEN:

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta. Maton tulee kulkea laitteen keskellä.

Keskittämistä ei yleensä tarvita, mikäli

- juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
- matto on oikein keskitetty.

Esimerkiksi harjoittelijan epätasaisesta painonjakaumasta johtuen matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa.

- Sääda nopeudeksi 5 km/h.
- Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta vastapäivään. Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta vastapäivään.

Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan. Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä saattaa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ:

Maton tulee olla niin löysällä kuin mahdollista. Mattoa pitää kuitenkin kiristää, jos se normaalikäytössä alkaa luistaa telan päällä. Kireyden säätö suoritetaan samoilla säätöruuveilla kuin keskittäminen. Mikäli matto ei kiristy säätöruuveista, ota yhteys laitteen myyjään.

- Säädä nopeudeksi 5 km/h.
- Kierrä molempia säätöruuveja myötöpäivään ¼ kierrosta.
- Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä ¼ kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa. Mikäli matto luistaa jatkuvasti säädöistä huolimatta, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalista poikkeavia toimintoja, sammuta laite POWER-painikkeesta ja odota minuutin verran. Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla. Ilmoita aina laitteesi malli ja sarjanumero, sekä häiriön luonne ja -koodi, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalista poikkeavia toimintoja, sammuta laite POWER-painikkeesta ja odota minuutin verran. Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta.

VIRHEILMOITUKSET

Mittari antaa ilmoituksen havaitsemistaan toimintahäiriöistä.

ERR1:

Nopeussensorihäiriö. Irrota verkkojohto virtalähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

ERR3:

Nostomoottorihäiriö. Irrota verkkojohto virtalähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

VIANMÄÄRITYS

JUOKSUMATTO EI KÄYNNISTY

- Pistoke ei seinässä. Yhdistä sopivaan virtalähteeseen.
- Turva-avain ei paikoillaan. Aseta turva-avain huolellisesti.
- Vikavirtasuoja lauennut. Resetoi vikavirtasuoja.
- On/Off-katkaisija pois päältä. Käännä laite päälle.
- Automaattikatkaaisu. Irrota ja liitä virtapistoke virtalähteeseen uudelleen.

JUOKSUMATON MATTO LUISUU

- Matto löysällä. Tarkista kireys.
- Pohjalevy tarvitsee voitelua. Tarkista voitelun tarve.

JUOKSUMATTO PITÄÄ ÄÄNTÄ

- Osat löysällä. Kiristä näkyvillä olevat ruuvit ja mutterit.
- Moottori kuormittunut. Matto liian kireällä. Löysää mattoa.
- Nakshteleva ääni. Sääda takateloja, tarkasta kireys.

EPÄTARKKA KÄSIPULSSI

- Käsien liike. Seiso pohjalevyn reunoilla saadaksesi tarkan lukeman.
- Kämmenet liian kosteat. Kuivaa kämmenet.
- Ote kahvoista liian tiukka. Tartu maltillisella voimalla.
- Poista sormukset.
- Kuiva pohjalevy. Tarkista voiteluntarve.

EPÄTARKKA SYKE (SYKEVYÖ)

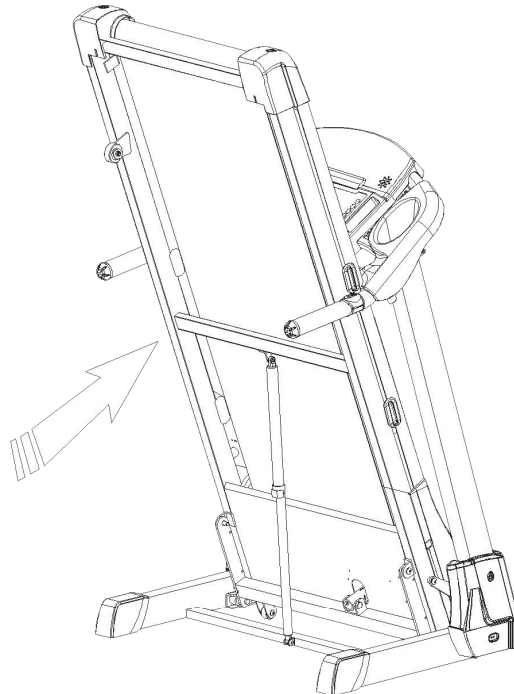
- Sykevyön sensorit kuivat. Kosteuta.
- Häiritsevät sähkölaitteet. Pidä n. 2 m:n etäisyys televisioon, tietokoneeseen ja loisteputkivalaisimiin.
- Sykevyön paristo lopussa. Vaihda paristo.

KULJETUS JA SÄILYTYS**KOKOONTAITTO**

Käyttökuntoon asennetun juoksumaton voi taittaa tilaa säästävään säilytysasentoon. Nosta juoksualustaa ylös kunnes se lukittuu.

TÄRKEÄÄ!

Juoksualustan lukittuessa kuulet nakshtavan äänen. Ääni on varmistus siitä, että juoksualusta on lukittunut eikä putoa.

**TÄRKEÄÄ!**

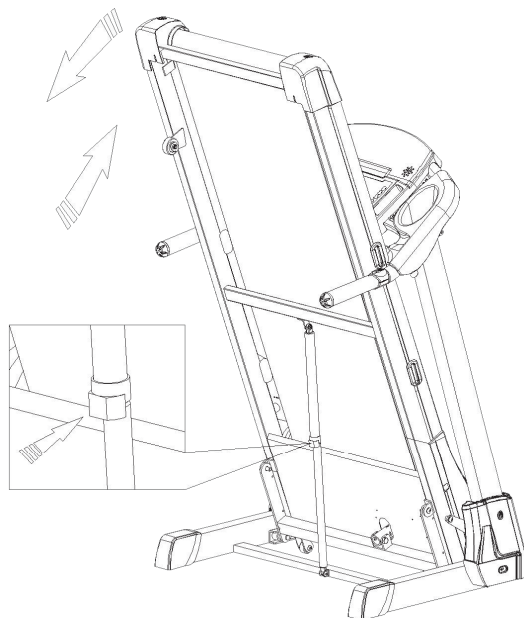
Juoksualustan voi nostaa säilytysasentoon vain, mikäli alustan kulma on 0%. Mikäli kulma on jokin muu, säilytysasentoon nostaminen vahingoittaa lukitusmekanismia!

AVAAMINEN

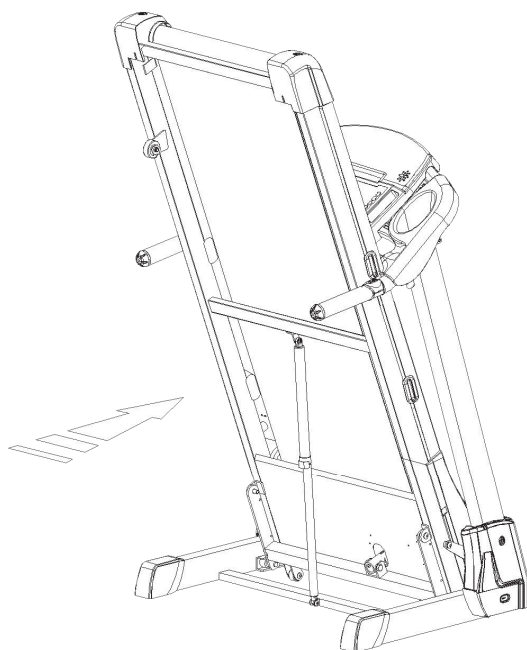
Työnnä juoksualustaa hieman eteenpäin, paina jalallasi lukitusvipua alas ja laske saattaen juoksualusta lattialle.

TÄRKEÄÄ!

Laitteen rakenne laskee juoksualustan alas hitaasti. Varmista aina että tila juoksualustan alla on tyhjä ennen alustan laskemista. Laske juoksualusta saattaen lattialle.


KULJETUS

Varmista aina ennen laitteen siirtämistä, että virtajohto on irti niin laitteesta kuin virtalähteestäkin. Nosta juoksualusta ylös niin että se lukittuu. Siirrä juoksumattoa siirtopyörien varassa.


TÄRKEÄÄ!

Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Suosittelemme, että käytät suojaavaa alustaa, kun laitetta siirretään.

TÄRKEÄÄ!

Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen. Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

Moottori..... 2.5 - 4,0 HP DC
 Nopeus 0.8 - 18 km/h
 Kaltevuussäätö 12%
 Juoksuala 510 x 1420 mm
 Virtalähde 220-240V AC
 Kokoontaitettava.....Kyllä
 Iskunvaimennettu juoksualusta Kyllä
 Pituus / Kokoontaitettuna.....
 188 cm / 106 cm
 Leveys / Kokoontaitettuna 86 cm / 86 cm
 Käyttäjän enimmäispaino 135 kg / 300
 lbs

MITTARI

Ohjelmanäyttö 1 LCD
 Palautenäytöt..... 3 LED + 2 LCD
 Ohjelmia yhteensä..... 20
 Valmiit ohjelmat 6
 Käyttäjän omat ohjelmat..... 3
 Sykeohjelmat..... 2
 Pika-aloitus/Manuaalinen 1
 Kuntotesti..... Ei
 Käyttäjärekisteri Ei

ERGONOMIA

Juoksumaton koko 3000 x 510 x 1,8 mm
 Pohjalevyn paksuus..... 18 mm
 Nopeussäätö käsituissa.....Kyllä
 Kaltevuussäätö käsituissa Kyllä
 Käsipulssi Kyllä
 Langaton sykevastaanotin.....Kyllä
 Sykevyömahdollisuus 5,4 kHz
 Pulloteline Kyllä
 Säilytyslokero Kyllä
 Kuljetuspyörät.....Kyllä

LISÄKSI

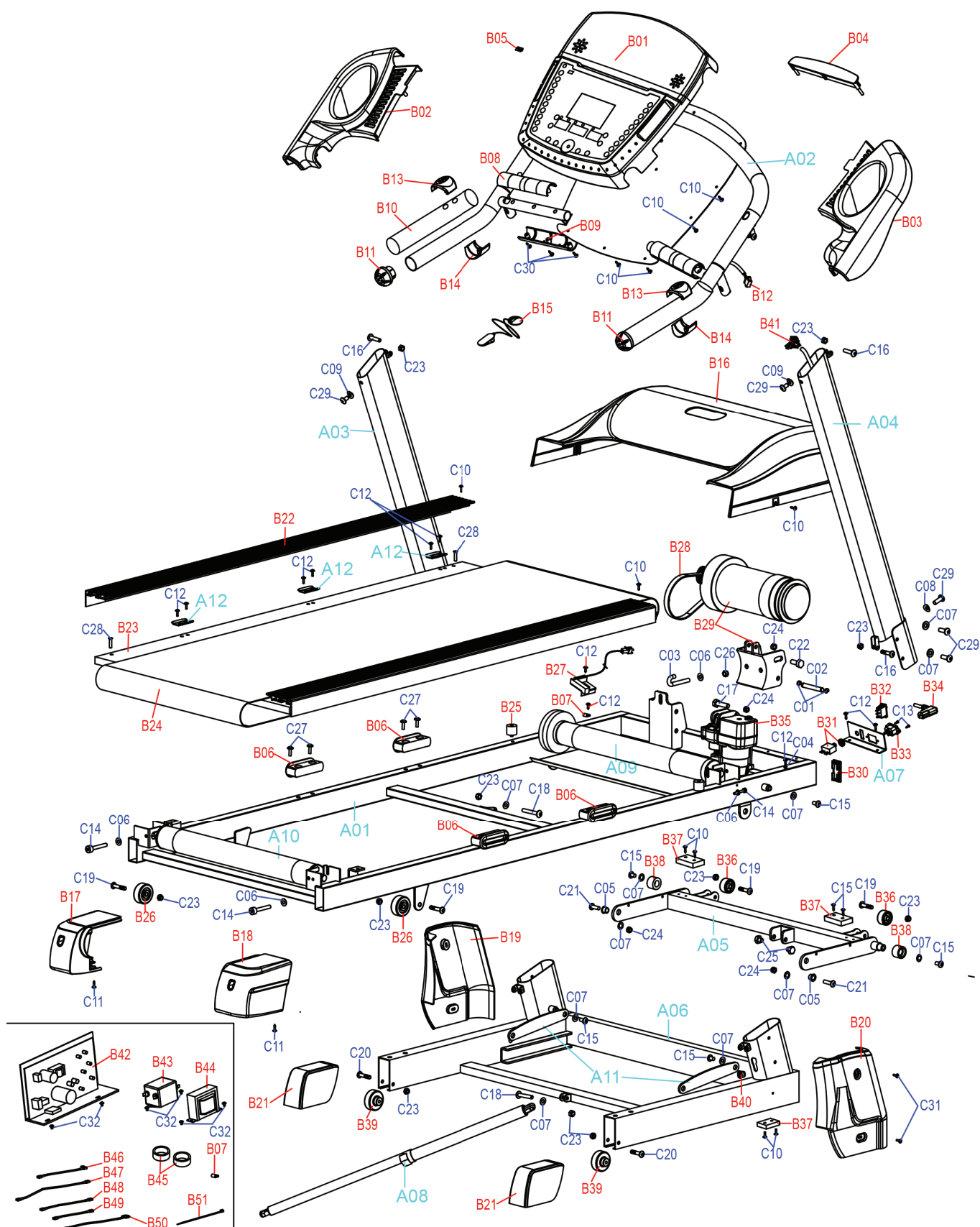
Käyttöympäristö..... Koti
 Nopeuden pikasäätönäppäimet..... 10
 Kaltevuuden pikasäätönäppäimet 10
 USB-laturi Kyllä
 EN-957 luokitus Hb

PARTS LIST

Buble	Description	Qty
A01	Main frame	1
A02	Console base	1
A03	Upright support post (LH)	1
A04	Upright support post (RH)	1
A05	Incline frame bracket	1
A06	Front support frame	1
A07	Power switch bracket	1
A08	Gas spring	1
A09	Front roller	1
A10	Rear roller	1
A11	Incline support bracket	2
A12	Foot rail fixing slider bracket	6
B01	User interface	1
B02	Bottle holder cover (LH)	1
B03	Bottle holder cover (RH)	1
B04	Book rack	1
B05	USB socket dummy plug	1
B06	Running deck shock absorber	4
B07	Sensor holder	3
B08	Handpulse sensor cover (upper)	2
B09	Handpulse sensor cover (lower)	2
B10	Console base handlebar foam	2
B11	Console base handlebar end plug	2
B12	Wire (upper)	1
B13	Handlebar toggle switch top cover	2
B14	Handlebar toggle switch bottom cover	2
B15	Safety key	1
B16	Motor dust cover	1
B17	Rear roller end cap (LH)	1
B18	Rear roller end cap (RH)	1
B19	Base side cover (LH)	1
B20	Base side cover (RH)	1
B21	Front support frame end cap	2
B22	Side landing profile	2
B23	Running deck	1
B24	Running belt Grey	1
B25	Rubber running deck bumper	2
B26	Main frame wheel	2
B27	Speed sensor	1
B28	Motor drive belt	1
B29	Drive motor (2.0HP DC)	1
B30	main frame end plug	2
B31	Overcurrent protector	1
B32	On/ Off switch	1
B33	Power cable socket	1
B34	Power cable	1
B35	Lift motor	1
B36	Incline bracket transport wheel	2

B37	Rubber deck mount (45*36*10)	4
B38	Incline frame bracket slide wheel	2
B39	Front support frame wheel	2
B40	Wire clip	2
B41	Wire (lower)	1
B42	Power board	1
B43	EMI Filter (EU)	1
B44	Transformer	1
B45	Ferrite	2
B46	Wire (53cm) .	1
B47	Wire (12cm)	2
B48	Wire (70cm)	1
B49	Wire (45cm)	1
B50	Grounding wire	1
B51	wire fixer	3
B52	Fixer	2
C01	E shape hood bracket	2
C02	Fixed pin for motor (Φ10.2*96L)	1
C03	Motor hook (M6)	1
C04	Washer (4mm)	1
C05	Nut (12.5L*&18*&10.2)	2
C06	Washer (8*16*1.5T)	4
C07	Washer (8*18*1.5T)	14
C08	Washer (8*19*1.5T)	2
C09	Washer (8*25*1.8T)	2
C10	Screw (4*16)	29
C11	Screw (4*12)	2
C12	Screw (4*12)	17
C13	Screw (3*10FB)	2
C14	Screw (8*55)	3
C15	Screw (8*15)	6
C16	Screw (8*35/12MM)	4
C17	Screw (10*40/10MM)	1
C18	Screw (8*26/10MM)	2
C19	Screw (8*37/15MM)	4
C20	Screw (8*48/20MM)	2
C21	Screw (10*25 hex socket)	21
C22	Screw (10*25 hex bolt)	22
C23	Nylon nut (M8)	12
C24	Nylon nut (M10)	5
C25	Screw (10*25 hex bolt)	2
C26	Nylon nut (M6)	1
C27	Screw (M6*20MM)	8
C28	Screw (M6*25)	4
C29	Screw (8*20L)	8
C30	Screw (3*23)	8
C31	Screw (4*8)	4
C32	Screw (4*16)	6
	Assembly kit	1
	User manual	1
	Membrane set	1

EXPLODED VIEW



TUNTURI®

www.tunturi.com

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.
P.O. BOX 60001
1320 AA
THE NETHERLANDS**

www.tunturi.com

Version 20141203